YAB209U - YAŞLILARDA ÇATIŞMA VE STRES YÖNETİMİ I
Dönem Sonu Deneme Sınavı

1) I. Birbiriyle bir şekilde bağı olan insanların aralarında bir şeyin uygun olmadığını, denk düşmediğini algılamalarına dayalı bir etkileşimdir. II. Bir arada olmanın gerekli olduğu durumlarda olmaması mümkün değildir. III. Her yaştan bireyin her türlü ortamda karşılaşabileceği bir durumdur. Açıklamaları verilen durum aşağıdakilerden hangisidir?

A) Uyum
B) İletişim
C) Algı
D) Çatışma
E) Şiddet

Çözüm : Çatışma, birbiriyle bir şekilde bağı olan insanların aralarında bir şeyin uygun olmadığını, denk düşmediğini algılamalarına dayalı bir etkileşimdir (Folger, Poole ve Stutman, 2013). Bir arada olmanın gerekli olduğu durumlarda çatışmanın olmaması mümkün değildir ve çatışma durumu her yaştan bireyin her türlü ortamda karşılaşabileceği bir durumdur.
Doğru cevap D şıkkıdır.

2) Aşağıdaki seçeneklerden hangisi çatışmayı ortaya çıkarabilecek durumlardan birisidir?

A) Biyoloji
B) Bütünleştirme-iş birliği yapma
C) Uyma-itaat etme
D) Hükmetme-üstünlük kurma
E) Kaçınma

Çözüm : Biyoloji: Bazı bireyler mizaç özelliği olarak daha öfkeli, heyecanlı ya da çekingen olabilirler. Yani doğuştan getirdiğimiz bazı özelliklerimiz çatışma durumlarını ne sıklıkta yaşayacağımızı ya da bu durumlarda nasıl
tepki vereceğimizi belirleyebilmektedir. Diğer seçenekler çatışma yönetimi stratejileridir.
Doğru cevap A şıkkıdır.

3) Aşağıdakilerden hangisi tükenmişliğin uyarıcı niteliğindeki ilk belirtilerinden biri değildir?

A) Zorlanmaya neden olana karşı öfke duymak
B) Alaycı, negatif ve tedirgin olmak
C) Kilo kaybetmek veya kilo almak
D) Alkol ve sigara kullanımında artış
E) Her şeyden şüphe eder olmak

Çözüm : Alkol ve sigara kullanımında artış
Doğru cevap D şıkkıdır.

4) Ülkemizde emekli yaşlıların emekli maaşlarına ulaşmalarını sağlamada banka hizmetlerindeki (bankomattan şifre girerek işlem yapma gibi) uygulamaların yaşlıların başkalarına bağımlı olmalarına neden olmasına yol açan stres kaynağı aşadakilerden hangisi içinde değerlendirilmektedir?

A) Teknolojik gelişmeler
B) Hastalıklar
C) Ekonomik kayıplar
D) Sosyal ağdaki kayıplar
E) Sosyal değişiklikler

Çözüm :

Günlük yaşamda teknoloji kullanımının yaygınlaşması, yaşlılar için yaşamı kolaylaştırıcı olabildiği gibi, zorlaştırıcı da olabilmektedir. Örneğin; işitme cihazlarında kullanılan teknoloji türlerinin zenginleşmesi, sosyal güvenlik sistemi içinde karşılanması, işitme kaybı nedeniyle sosyal çevresiyle bağ kurması çok zorlaşan yaşlının yaşam kalitesini olumlu biçimde değiştirmektedir. Ancak örneğin; giderek yaygınlaşan akıllı telefonlar, bu özellik ile paralel giderek, daha "akıllı ve becerikli kullanıcıları!" gerektirmektedir. Yaşlıların bağımsız olmaları, güvende olmaları, yakınları ve bakıcılarından da ayrı bir yaşamı yönetebilmeleri açısından önemli
işlevleri olabilecek cep telefonlarının dokunmatik olmaları, yaşlıların öğrenmelerini ve kullanmalarını zorlaştıracak derecede karmaşık olmaları ve hâlâ bu gelişim dönemindekiler için yazılımların geliştirilmemiş olması, yaşlıların da yakınlarının da stres yaşamalarına ortam yaratmaktadır.
Ülkemizde emekli yaşlıların emekli maaşlarına ulaşmalarını sağlamada banka hizmetlerindeki (bankomattan şifre girerek işlem yapma gibi) uygulamalar, yaşlıların başkalarına bağımlı olmalarına, hatta zaman zaman dolandırılmalarına da yol açmaktadır. Doğru cevap A seçeneğidir.

Doğru cevap A şıkkıdır.

5)

Aşağıdakilerden hangisi Murray'ın saptadığı ihtiyaçlardan biri değildir?

A)

Kabul etme

B)

Başarı

C)

Dostluk

D)

Saldırganlık

E) Saygı

Çözüm : Diğer önemli bir ihtiyaç kuramcısı ise Murray'dır. Murray, ihtiyacı "kendi başına güç oluşturan varsayımsal yapılar" olarak tanımlamaktadır. Ona göre insan, içinde 20 tane temel ihtiyaç barındırmaktadır. Bunlar birbirinden daha etkili olmayıp her biri yerine ve kişiye göre baskınlık göstermektedir. Murray' ın saptadığı 20 ihtiyaç; kabul etme, başarı, dostluk, saldırganlık, bağımsızlık, karşıt tepki kurma, savunma, yüceltme, hükmetme, kendini sergileme, zarardan kaçınma, vericilik, küçük düşmekten kaçınma, düzen, oyun ve eğlence, reddetme, cinsellik, zevk, yardım alma ve öğrenme olarak sıralanmaktadır. Doğru yanıt E'dir.
Doğru cevap E şıkkıdır.

6) Türkiye’de yaşlı hizmetleri ilk defa kaç yılında kamu hizmetleri içinde yer almıştır?

A) 1961
B) 1963
C) 1967
D) 1980
E) 1984

Çözüm : Türkiye’de yaşlı hizmetleri incelendiğinde bu
hizmetlerin **ilk defa 1963** yılında Sağlık Sosyal
Yardım Bakanlığı’na bağlı Sosyal Hizmetler Genel Müdürlüğü’nün kurulmasıyla kamu hizmetleri içerisindeki yerini aldığı görülmektedir. 1982
Anayasası’nın 61. madde-sinde yaşlılara yönelik
olarak “Yaşlılar devletçe korunur. Yaşlılara devlet
yardımı ve sağlanacak diğer haklar ve kolaylıklar kanunla düzenlenir.” hükmü yer almaktadır.
24.11.1984 yılında 18585 sayılı resmi gazetede yayınlanarak yürürlüğe giren Huzurevleri Yönetmeliği ülkemizde huzurevlerinin kuruluş ve görevlerini
açıklamaktadır. Doğru cevap **B** seçeneğidir.
Doğru cevap B şıkkıdır.

7) Aşağıdakilerden hangisi strese neden olan içsel kaynaklardan biridir?

A) Kişiyi zorlayıcı bir durumun olması

B) Problemle karşılaşma
C) Psikolojik baskı altında olma
D) Çabuk heyecanlanma ve kırılganlık

E) Gergin bir durumla karşılaşma

Çözüm :

Strese neden olan içsel kaynaklar; bireyin kişilik ve kişisel özelliklerinden oluşmaktadır. Örneğin, çabuk heyecanlanan, çabucak öfkelenebilen, kırılgan, başkaları tarafından onaylanmayı bekleyen kişilerin yaşamda karşılaştıkları durumları, bu özelliklere sahip olmayanlara göre daha “stresli’’ algılamaktadırlar. Doğru cevap D’dir.

Doğru cevap D şıkkıdır.

8)

Aşağıdakilerden hangisi ülkemizde yaşlı bakım hizmeti sunan oluşumlardan değildir?

A)

Bakanlıklar

B)

Okullar

C)

Belediyeler

D)

Vakıflar

E) Dernekler

Çözüm : okullar
Doğru cevap B şıkkıdır.

9) Her iki tarafında karşılıklı olarak çözüme adım attıkları çatışma yönetimi stratejisi aşağıdakilerden hangisidir?

A) Bütünleştirme- iş birliği yapma
B) Uyma itaat etme
C) Hükmetme- üstünlük kurma
D) Kaçınma
E) Uzlaşma- karşılıklı ödün verme

Çözüm : Her iki tarafında da karşılıklı olarak ödün vermelerini içeren bir stratejidir.
Doğru cevap E şıkkıdır.

10)

"Ayşe ormalık patikada bisikletiyle ilerlerken birden lastiği patlamıştır. Telefonla yardım çağırmak isteyen Ayşe, telefonunu yanına almadığını fark etmiş, sonrasında yardım alabileceği yolcuların yoldan geçmesini beklemeye başlamıştır. Ancak bu sürede yoldan hiç bir araç ya da yaya geçmemiştir. Yaşadığı stres içerisinde bisikletini kendi tamir etmeye karar vermiş, çocukluğunda bisikletinin tekeri patladığında babasının bisikletin tekerinin nasıl yamadığını hatırlamaya çalışarak, yanında taşıdığı yama malzemeleri ile bisikletinin tekerini onarmaya çalışmıştır."

Yukarıdaki örnek olayda hangi stres türüne vurgu yapılmıştır?

A)

Kısa süreli stress

B)

Süreğen stress

C)

Kronik stress

D)

Yapıcı stress

E) Yıkıcı stress

Çözüm : Stresin yaşanma süresine dayalı olarak kısa süreli (akut) ve süreğen (kronik) stres biçiminde sınıflamak da olasıdır. Kısa süreli stres, stresi belirleme yönündeki görüşmeden önceki 12 ay içinde oluşmuş durumlarla ilgilidir. Olumsuz yaşam olaylarının 12 ay öncesine dayanması, bağlantılı olan stresin süreğen olduğunu yansıtır. Süreğen stresin kısa süreli olana göre, bireyin sağlığı üzerinde sürekli ve yıkıcı etkileri gözlenmektedir. Stresi işlevi açısından grupladığımızda; (a) yapıcı, (b) yıkıcı stresten söz edebiliriz. Yapıcı stres, bireyin biyolojik olarak yaşamının devamını ve çevreye uyumunu sağlama işlevini yansıtmaktadır. Orta düzeyde kaygının işlevine benzer olarak, orta düzeyde stres organizmasının çalışması, işlevsel davranışın geliştirilmesi, engellerin aşılması, sorunların çözülmesi, yaratıcı gücün devreye girmesi için gerekli olan bedensel ve psikolojik güçten oluşmaktadır.Olumsuz işlevi içeren yıkıcı stres ise birey için sağlıksız, yararsız ve hatta yıkıcı sonuçları içeren bir yapıdır. Örnek olayda stres kişiyi çözüm aramaya yönlendirdiğinden yapıcı stresi kategorisinde değerlendirilir.
Doğru cevap D şıkkıdır.

11) Folkman ve Lazarus stresle başa çıkma sürecini açıklarken hangi kavramdan yararlanmıştır?

A) Nörotizm
B) Duygusal sorunlar
C) Davranışsal sorunlar
D)

Değer biçme

E) Dışa dönüklük

Çözüm : Folkman ve Lazarus başa çıkma kavramını ve sürecini açıklarken değer biçme (appraisal) kavramından yararlanmışlardır. Geliştirmiş oldukları modelde değer biçme, kişinin olası bir stres yaratıcı ile ilgili yorumu olarak tanımlanmıştır (Folkman ve Lazarus, 1988). Bir başka deyişle değer biçme kişinin iyilik hâli için ortaya çıkan "şeylerin" anlamlılığını değerlendirmedir (Lazarus, 1991).
Doğru cevap D şıkkıdır.

12) Davranışların toplum normlarında gelenek ve görenek gibi dış etkenlerden ziyade, kişinin kendi inançları ile kararlarını kendi vermesi olarak tanımlanan kavram aşağıdakilerden hangisidir?

A) Paylaşım
B) Gülmek
C) Öz belirleme
D) Özgürlük
E) Maneviyat

Çözüm : Öz belirleme, davranışların toplum normlarından, grup baskısından, gelenek ve görenekler gibi dış etkenlerden ziyade, kişinin kendi kişisel inançlarıyla ve değer yargılarıyla kişilerin kararlarını kendi iradesiyle vermesi olarak tanımlanmaktadır (Budak, 2000). Kişiler, davranışlarına baskı altında kalmadan kendi ilgi ve değerlerine göre karar verdiklerinde öz belirleme gerçekleşmektedir.
Doğru cevap C şıkkıdır.

13) Şeyma Hanım, huzurevinde kaldığı sürece kilo artışı yaşamıştır. Bu dönemde farklı rahatsızlıkları nedeniyle sürekli ilaç kullanmıştır. Yapılan araştırmalara göre Şeyma Hanım ile ilgili aşağıdaki çıkarımlardan hangisi doğrudur?

A) Fiziksel bağımlılıkları azalmıştır.
B) Depresyon düzeyi artmıştır.
C) Depresyon düzeyi azalmıştır.
D) Depresyon düzeyi aynı kalmıştır.
E) Fiziksel bağımlılıkları aynı kalmıştır.

Çözüm : Huzurevi sakinlerinin kiloları arttıkça fiziksel bağımlıklarınını da arttığı, depresyonun sürekli ilaç kullananlarda, sürekli kullanmayanlara göre yüksek olduğu saptanmıştır.
Doğru cevap B şıkkıdır.

14) Yaşlı bireylerin yaşamlarındaki stres kaynakları aşağıdakilerden hangileridir ?

A) Akli denge ve sağlık bozuklukları
B) Biyolojik,sosyal ve ekonomik problemler
C) Beslenme bozuklukları
D) Görme ve işitme kaybı
E) Eşini ve yakınlarını kaybetmiş olması

Çözüm : Yaşlı bireylerin yaşamlarındaki stres kaynaklarını; biyolojik, sosyal ve ekonomik olarak da gruplamak olasıdır. Yaşlı bireylerin biyolojik olarak bozulma yaşlanma; sosyal olarak yalıtım ve ekonomik olarak yoksunluklarla karşılaşmakta oldukları gözlenmektedir .
Doğru cevap B şıkkıdır.

15) Taraflardan birinin kendi istek ve çıkarlarını geri plana atarak karşısındakinin isteklerini yerine getirmesi hangi çatışma çözme stratejisidir?

A) Bütünleşme-işbirliği yapma
B) Uyma-itaat etme
C) Hükmetme üstünlük kurma
D) Kaçınma
E) Uzlaşma-karşılıklı ödün verme

Çözüm : Bütünleştirme-iş birliği yapma, yapıcı çatışma çözme stratejilerinden biridir ve stratejileri arasında karşılıklı iş birliği arayışı, anlaşma olasılıklarının araştırılması, karşılıklı güven ortamı oluşturma vb. yer almaktadır. Hükmetme- üstünlük kurma şeklinde ifade edilen çatışma çözme stratejisinde, karşı taraf üzerinde baskı oluşturma, kendi isteğini yerine getirme söz konusudur. Burada sözel ve fiziksel saldırı, tehdit, ısrarcı olma gibi stratejiler uygulanır. Kaçınma, bireylerin çatışma durumlarında herhangi bir şey yapmayarak görmezden gelme davranışı göstermesidir. Uzlaşma-karşılıklı ödün verme, her iki tarafın da karşılıklı olarak ödün vermelerini içeren stratejidir. Taraflardan birinin kendi istek ve çıkarlarını geri plana atarak karşısındakinin isteklerini yerine getirmesi uyma-itaat etmedir. Uyma ve itaat etme, karşı taraf ile ilişkinin sürdürülmesi önemli ise kullanılabilecek stratejilerden biridir. Ödün verme stratejisi, karşı tarafa ilişkinin korunması ve sürdürülmesine verilen önemin, ilgilerin ve ihtiyaçların doyurulmasına verilen önemden daha yüksek olduğu durumlarda etkili olabilir. İlişkinin sürdürülmesine önem veriliyorsa ve karşı tarafla çatışmayı sürdürmek ve çözüm için müzakerelere girişmek karşı taraf ile olan ilişkilere zarar verecekse, karşı tarafın isteklerini kabul etmek ve öncelikle karşı tarafı tatmin edecek bir çözümde anlaşmak en uygun seçenek olarak görülebilir.
Doğru cevap B şıkkıdır.

16) Çatışma çözme becerilerinin kazandırılmasını amaçlayan çalışmalarda aşağıdakilerden hangisi yer almaktadır?

A) Empati kurabilme
B) Arabuluculuk
C) Kaçınma
D) Üstünlük kurma
E) Ödün verme

Çözüm : atışmanın çözümünde iletişim becerileri büyük önem taşıdığı için, çatışma çözme becerilerinin kazandırılmasını amaçlayan çalışmalarda, kendi duygularını tanıma, karşısındaki kişinin duygularını anlayabilme, empati kurabilme, öfke kontrolü, sosyal ipuçlarını doğru anlama ve yorumlama gibi temel sosyal ve duygusal becerilere yer verilmektedir.
Doğru cevap A şıkkıdır.

17) I. Sosyal yalıtım
II. Kişilik özellikleri
III. Demans
IV. Evde yakınları ile yaşama
Yukarıdakilerden hangileri yaşlılarda kaygı yaratan durumlardandır?

A) I ve II
B) I ve III
C) III ve IV
D) I, II ve III
E) II, III ve IV

Çözüm : Sosyal yalıtım, kişilik özellikleri ve demans hastalığı yaşlılarda kaygı yaratan durumlardandır. Yaşlıların evde yakınları ile yaşaması ise kaygı yaratan durumlardan değildir.
Doğru cevap D şıkkıdır.

18)

Öz Belirleme Kuramı'ndaki temel ihtiyaçlar aşağıdaki seçeneklerden hangisinde doğru sıralanmaktadır?

A) Özgürlük, eğlence, yetkinlik
B) Özerklik, yetkinlik, ilişkili olma
C) Ait olma, eğlence, özerklik
D) Kabul etme, saldırganlık, yetkinlik
E) Düzen, hükmetme, vericilik

Çözüm :

Ryan ve Deci tarafından oluşturulan Öz Belirleme Kuramına göre; insanlar, evrensel olarak özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma şeklinde ifade edilen üç temel psikolojik ihtiyaca sahiptir. Doğru yanıt B seçeneğidir.

Doğru cevap B şıkkıdır.

19) Aşağıdaki ülkelerden hangisinde yaşlılar köyü olarak belirlenen özel bölgeler yaygın olarak kullanılmaktadır?

A) İspanya
B) İtalya
C) İngiltere
D) İsveç
E) İsviçre

Çözüm : İngiltere'de yaygın olarak gözlenen diğer bir uygulama ise yaşlılar köyü olarak belirlenen özel bölgelerin olmasıdır.
Doğru cevap C şıkkıdır.

20) Ekonomik problemler yaşayan Ender Ailesi birlikte oturup konuşarak bir çözüm planı oluşturmuş. Bu süreçte gerekli desteği aile bireyleri birbirlerine sağlamıştır. Bu durum aşağıdakilerden hangisine işaret etmektedir?

A) Folkman ve Lazarus'un stresle başa çıkma modeli
B) Cinsiyete göre stresle başa çıkma tepkileri
C) Kişiliğe göre stresle başa çıkma tepkileri
D) Sağlık durumuna göre stresle başa çıkma tepkileri
E) Duruma özgü stresle başa çıkma tepkileri

Çözüm : Başa Çıkma Tepkileri Kişilerarası İlişkilere Göre Değişir Mi? Başa çıkma kavramının bireysel işlevinin yanında insan topluluklarının güçlüklerle birlik içinde mücadele etmeleri bağlamında da kullanıldığını görmekteyiz. Toplu hâlde başa çıkma olarak dilimize çevirebileceğimiz bu kavram, kişilerin karşılaşılan güçlüğe karşı eşler, aileler veya topluluklar gibi birçok bireyin birleştirilmiş gücü ve çabalarını tanımlamak amacıyla kullanılmaktadır. Doğru cevap C seçeneğidir.
Doğru cevap C şıkkıdır.